

BUSY WOMAN KITCHEN



INHOUD

1. DE REALITEIT VAN DRUKKE VROUWEN	7
Hallo jij, Busy Woman	9
De mythe van de perfecte meal prep	10
Stop met eindeloos dwalen in de supermarkt	12
2. DE BASIS VAN DE BUSY WOMAN KEUKEN	19
Gewichtsverlies versus vetverlies	21
Waarom de weegschaal je kan misleiden (sta er dus niet elke dag op!)	23
Naast de eiwitten komen de vezels	25
3. BUSY WOMAN BACK-UPSYSTEEM	33
Mijn 10-minutenredding/noodrecepten	35
De diepvriezer als strategische reserve	36
De 'geen-tijd-voor-een-recept'-formule	37
Een noodpakket voor drukke momenten	38
4. DIT LIGT STANDAARD IN MIJN KEUKEN	41
Geen tijd, maar wel smaak	44
5. BUSY WOMAN KITCHEN-SCHEMA	49
Drukke werkweek	51
Matige werkweek	52
Week met meer tijd (meer oven & comfort)	53

6. RECEPTEN

Hoe je dit boek gebruikt

Zo lees je de recepten

59**60****61****PERFECT VOOR DRUKKE OCHTENDEN OF SNELLE LUNCHES****10 MINUTEN**

Homemade dadel-karamelpasta	64
Romige banaan-chiapudding	67
Toast met avocado, cottagecheese & warme honing-chilidressing	68
Proteïnebounty's	72
Mango shrikhand	75
Kiwi breakfast tiramisu	76
Busy werkdag-salade	79
Leftover pancakes	80
Toffee-Banoffee Overnight Oats	83
Courgettewafels	84
Overnight matcha met pistache	87
Picknick-lunchwraps	88
Busy Woman-koffiepudding	91
Busy Woman-sinaasappelwafels	92
Viral Busy Woman Cheesecakes	95
Crispy edamame	96
Pistachesnickers	99
Crunchy appelparfait	100

IDEAAL VOOR DOORDEWEEKSE DINERS**20 MINUTEN**

Bosbes-chiamousse met sinaasappel	104
Rommelige proteïnepannenkoek	107
Scampi & Green Vibes	108
Tonijnkoekjes	111
Busy Woman-salad	112
Salade geitenkaas met zoete aardappel	115
Thaise powersalade	116
Carpaccio van komkommer, kiwi en halloumi	119
Busy Woman-boterkoek	120
Busy Woman-nacho's	123
Busy Woman-Chicken Calzone	124
Proteïne cheesecake met frambozen en witte chocolade	127
Tzatziki van roze radijsjes	128
Caesar Pastasalad in a Jar	131
Edamametaco's	132

Carbonara met asperges	135
Caesar Taco Wrap	136
Slabootjes met kip- en avocadovulling	139
Expressrecept met zalm & cannellini bonen	140

COMPLETEERE MAALTIJDEN ZONDER STRESS**30 MINUTEN**

Spaghetti met courgettecrème, zalm & stracciatella	145
Mac & Cheeseburger in a Jar	146
No time for breakfast-koeken	149
Halloumi Shoarma Flatbread	150
Salted Pistache Granola	153
Busy Woman-croissant (in een kom)	154
Traybake met worst, venkel, bonen & pesto	157
Busy Woman-frittata	158
Pannukakku	161
Homemade wortelrolls	162

WEEKEND OF IETS UITGEBREIDER, MAAR NOG STEEDS HAALBAAR**45 MINUTEN**

Conchiglioni met zalm, ricotta & spinazie	167
Bananenbrood met pindanoten en chocolade	168
Zoete aardappel caprese met chorizo	171
High Protein Tomato Bake	172
Auberginecrumble met gehakt en feta	176
Appelplaatcake à la minute	179
Gnocchi on a plate	180
Busy Woman-wortelcake	183
Knolselderlasagne met linzen en spinazie	184
Dadelcake met walnoten	187
Busy Woman-spanakopita	188
Kip-broccoli-ovenshotel met pesto en mozzarella	191
Busy bloemkoolsteak	192

NOODRECEPTEN

In-5-minuten-klaar-broodjes	197
Avocadobagel	198
Toast met erwtenspread	201
Salade van feta, dadels & aardbeien	202
Edamame-omelet met gandaham en feta	205
Linzenwrap	206
No excuses overnight oats	209

INDEX**211**

DE REALITEIT VAN DRUKKE VROUWEN

1.

HALLO JIJ, BUSY WOMAN

Dit is hoe het er écht uitziet.

- 🕒 Om kwart voor zes gaat je wakker. Je drukt twee keer op snooze. Gisteren nam je je nog voor om vroeger op te staan voor een work-out of een moment van rust. Maar vandaag voelt de dag al druk nog voor hij begonnen is. En dus schuif je dat plan opnieuw op.
- 🕒 Om kwart over zes begint het ritueel. Koffie. Kinderen wakker maken. Een boekentas die niet volledig klaar blijkt. Een discussie over dat ene shirt dat nog in de was zit. Je dag is al gestart in reactiemodus.
- 🕒 Tegen kwart voor zeven eet je snel iets terwijl je rechtstaat aan het aanrecht. Een granolareep. Functioneel. Snel. Niet echt voedend. Niemand zit rustig aan tafel. Er is geen tijd voor traagheid.
- 🕒 Na de schooldrop-off rijd je door naar het werk. En ergens onderweg besef je dat je je lunch bent vergeten. Alweer.
- 🕒 Om halfeen ben je uitgehongerd. Niet een beetje, maar echt leeg. De cafetaria biedt weinig inspiratie: duur, weinig smaak, weinig voldoening. Je kiest snel een broodje. Het is niet wat je wilde, maar wel praktisch.
- 🕒 Om drie uur komt de energiedip. Iemand trakteert met cake en koekjes. Je neemt er een. Misschien twee. Je bent moe. Je hoofd draait al uren op volle toeren. Je lichaam vraagt energie. Het voelt verdiend.
- 🕒 Rond kwart voor zeven kom je thuis. Iedereen heeft honger. Jij ook. Maar jij bent vooral mentaal leeg. En dan komt de dagelijkse vraag: 'Wat eten we?'
- 🕒 Opnieuw beslissen. Opnieuw plannen. Terwijl je eigenlijk alleen maar even wilde zitten.
- 🕒 Rond acht uur plof je dan eindelijk neer in de zetel. Je denkt dat je beter zou moeten plannen. Dat je op zondag zou moeten mealpreppen. Dat je quinoabowls in glazen potjes zou moeten klaarzetten.

Maar je weet ook dat je daar geen vier uur voor hebt. En, misschien nog belangrijker, dat je dat ook niet wil. Je wil gezond eten. Je weet hoe het moet. Maar je leven is geen perfect Pinterest-bord. Het is druk, dynamisch en soms chaotisch.

En precies daarom heb je geen streng dieet nodig, maar een systeem dat past bij jouw echte leven.



DE MYTHE VAN DE PERFECTE MEAL PREP

‘Meal prep gewoon op zondag.’

Ik hoor het vaak. En in theorie klinkt het logisch. Je plant enkele uren in, kookt vooruit, vult je koelkast met netjes voorbereide maaltijden en creëert zo rust voor de rest van de week. Structuur. Overzicht. Controle.

Maar als ik eerlijk ben, zien mijn zondagen er zelden zo uit. Zondag is de dag van wassen, sport, opruimen, administratie doen en huiswerk zoeken dat toch nog moet worden nagekeken. En als het even kan, is het ook de enige dag waarop ik zelf een beetje wil vertragen. Tegen zondagavond heb ik geen hopen energie meer. Ik ben moe. Drie uur in de keuken staan voelt dan niet als investeren in mezelf, maar als nog een taak op mijn lijst.

En zelfs als ik het toch doe, merk ik wat veel vrouwen herkennen. Maandag eet je enthousiast wat je hebt voorbereid. Dinsdag lukt nog. Maar tegen woensdag kijk je naar hetzelfde bakje in de koelkast en voel je weerstand. Wat efficiënt leek, voelt plots repetitief. Wat georganiseerd was, mist charme. De perfecte meal prep ziet er mooi uit op sociale media, maar een systeem dat alleen werkt wanneer alles volgens plan verloopt, houdt zelden stand in het echte leven.

Het probleem is dus niet dat jij het niet kan volhouden. Het probleem is dat het systeem niet gemaakt is voor jouw realiteit. Daarom werk ik anders.

De Busy Woman-strategie

Ik werk meestal met twee tot vier recepten per week. Dat zijn mijn ankerpunten en op basis daarvan doe ik mijn boodschappen. Zo heb ik richting, zonder dat mijn hele week al volledig vastligt.

Ik maak geen vijf identieke maaltijden in bakjes, maar kies er een paar die flexibel zijn en waarop ik kan verder bouwen. Maak ik bijvoorbeeld een ovenschotel, dan zorg ik ervoor dat er genoeg is, zodat we er twee dagen van kunnen eten. Bak ik gehakt, dan gebruik ik een deel meteen en bewaar ik een deel voor de volgende dag in een andere combinatie.

Voor mij is dat geen strakke meal prep, maar strategisch koken. Ik denk enkele dagen vooruit, niet meteen een hele week. Dat geeft structuur in de keuken, maar laat tegelijk voldoende ruimte voor het echte leven.

De 3 basisprincipes van de Busy Woman-keuken

1. Eiwit is mijn basis

Wanneer er eiwitten beschikbaar zijn, kan ik altijd snel iets samenstellen. Denk aan gekookte eieren, gebakken gehakt, een voorgebraden kip, skyr of Griekse yoghurt, tonijn in blik, linzen, tofu, zalm, cottagecheese of kalkoenfilet. Dit zijn op zich geen volledige gerechten, maar wel de bouwstenen van een maaltijd. Die kan ik makkelijk combineren en in enkele minuten zet ik al iets op tafel.

Ontbreken ze, dan moet ik telkens opnieuw beginnen. En precies dat vraagt op drukke dagen vaak meer energie dan er nog over is. Wanneer er geen eiwit klaarstaat, wordt elke maaltijd opnieuw een zoektocht. Met een paar eiwitbronnen in de koelkast heb ik altijd een startpunt.

2. Groenten moeten eenvoudig zijn

Ik hou van verse groenten, maar ik hou nog meer van haalbaarheid. Diepvriesgroenten zijn voor mij geen noodoplossing, maar een slimme keuze. Ze zijn gewassen, gesneden en klaar wanneer ik ze nodig heb. Een zak broccoli in enkele minuten gegaard. Een zak sla die ik alleen nog moet opentrekken. Rauwe groenten die meteen op tafel kunnen. Beschikbaarheid wint van perfectie.

3. Ik denk in samenstellen, niet in recepten

Op drukke avonden volg ik geen kookboek. Ik werk met een eenvoudig kader: eiwitten, vezels, volwaardige koolhydraten en gezonde vetten. Combineer die vier en je hebt een volwaardige maaltijd. Dat kader geeft rust. Ik hoef niet telkens creatief te zijn, maar alleen te combineren. En het moet vooral smaken.

De realiteit blijft natuurlijk bestaan. Er zal altijd pizza zijn. Er zullen altijd drukke dagen zijn waarop ik simpelweg doe wat lukt. Maar wanneer het grootste deel van mijn maaltijden bestaat uit echte voeding met voldoende eiwitten en groenten, weet ik dat ik goed bezig ben. Het draait voor mij niet om perfectie, maar om consistentie. Ik vergelijk mezelf niet met een ideaalbeeld op sociale media. Ik vergelijk mezelf met vorige maand. Eet ik vandaag iets evenwichtiger dan dertig dagen geleden? Dan win ik.

Een systeem dat ik kan volhouden, is voor mij waardevoller dan een systeem dat er perfect uitziet.

STOP MET EINDELOOS DWALEN IN DE SUPERMARKT

Het is zaterdagochtend, tien uur. Je parkeert de auto, stapt de supermarkt binnen en begint bij de groenten. Je pakt wat appels, wat spinazie... maar terwijl je ze in je kar legt, twijfel je al. *Heb ik dit eigenlijk nodig?*

Je schuift verder naar het volgende gangpad.
Wat ga ik deze week eten? Pasta? Kip? Iets met saus? Ik weet het niet echt.

Dus je doet wat de meesten doen: je gooit van alles in je kar. Een beetje op gevoel. Hopelijk past het later wel bij elkaar. Na drie kwartier loop je nog steeds rond. Je bent al meerdere keren teruggekeerd naar hetzelfde rek, je kar ligt vol impulsaankopen en toch voelt het alsof je iets mist. Aan de kassa betaal je 180 euro. Thuis pak je alles uit en ja hoor, melk en eieren vergeten. Net wat je echt nodig had.

Woensdag ligt de helft van je groenten er slap bij. Die ene saus blijft onaange-roerd. Er is niets waarmee je een volledige maaltijd kan maken, dus je bestelt takeaway. Vrijdag gooi je voor veertig euro bedorven eten weg en heb je onder-tussen alweer honderd euro uitgegeven aan afhaaleten.

Rekening van de week: 280 euro. Verloren tijd: meer dan drie uur. En dat allemaal terwijl je gewoon boodschappen ging doen.

Maar wat als het anders kan? Wat als je je shoptijd kan halveren, veertig pro-cent minder kan uitgeven en alles wat je koopt, ook effectief gebruikt? Geen ingewikkeld maaltijdplan. Geen kortingsbonnen. Geen app.

Wel deze simpele strategie: **niet shoppen volgens recepten, maar volgens categorieën.**

Veel mensen denken dat boodschappen doen zo lang duurt omdat winkels groot zijn of druk. Dat klopt niet. Het duurt zo lang omdat je elke beslissing pas in de winkel neemt. Bij elk gangpad stel je jezelf dezelfde vragen: wat ga ik deze week maken, heb ik dit nodig, past dit bij iets anders, vergeet ik niets?

Beslissingen nemen kost energie. En als je er vijftig of meer moet nemen tijdens één winkel-bezoek, is het logisch dat je moe wordt, twijfelt en alsnog dingen vergeet. De oplossing is een-voudiger dan je denkt: beslis voor je de winkel binnenstapt.

Stop met elke week zeven nieuwe recepten te maken. Werk gewoon met tien tot twaalf vaste maaltijden. Dat betekent dezelfde basisproduc-ten, elke week opnieuw.

De Busy Woman-boodschappenformule: de 5-4-3-2-1-methode

In plaats van elke week opnieuw te bedenken wat je precies gaat koken, werk ik met een een-voudige structuur. Mijn boodschappenlijst is opgebouwd rond de 5-4-3-2-1-methode. Die structuur is elke week dezelfde. Alleen de pro-ducten wisselen. Zo hoef ik in de winkel bijna niets meer te beslissen. Gebruik dit als leidraad en pas aan naar jouw behoeften.

5. Groenten (kies min. 5 groenten)

Bv. veldsla of rucola (bewaart beter), aubergine, courgette, broccoli, spinazie, paprika, ui, kom-kommer, tomaten of diepvriesgroenten.

Groenten zorgen voor vezels, volume en voe-dingsstoffen.

4. Eiwitten (kies min. 4 eiwitbronnen)

Kip, gehakt, vis, eieren, tonijn uit blik, cottage-cheese, skyr, tofu, linzen of kikkererwten.

Eiwit vormt de basis van mijn maaltijden en zorgt voor verzadiging.

3. Fruit (kies min. 3 stuks)

Bananen, appels, bessen, citroen of ander sei-zoensfruit.

Handig als ontbijt, snack of een snel dessert.

2. Koolhydraten (kies min. 2 volwaardige koolhydraten)

Zilvervliesrijst of haverrijst, eiwitrijke pasta, zoete aardappelen, zuurdesembrood (diepvries), volkorenwraps of havermout.

Dit zijn de energiebronnen die je lichaam nodig heeft voor werk, gezin en beweging.

Neem meer KH als je gezin ze nodig heeft!

1. Snack (kies je favoriet)

Chocolade, koek, snoep, taart, cake...

Basisproducten

Die koop je niet elke week opnieuw, maar ver-vang je wanneer ze op zijn.

- Olijfolie (zie tip p. 44)
- Kwalitatieve kruiden (zie tip p. 45)
- Peper en zout
- Dadels
- Linzen, kikkererwten, kidneybonen
- Tomatenpassata
- Noten, pitten, chiazaad
- Amandelmeel, speltmeel

Meer heb je eigenlijk niet nodig. Met deze vijf categorieën in huis kan je altijd een maaltijd samenstellen.

Wanneer je op deze manier boodschappen doet, verandert er iets in je keuken. Je koelkast ligt niet meer vol losse producten waar je niets mee kan. In plaats daarvan heb je altijd een paar eiwitbronnen, groenten, koolhydraten en smaakmakers klaarstaan. Daarmee kan je elke dag opnieuw combineren.

Maar ik weet ook dat zelfs dat soms nog te veel denkwerk kan zijn tijdens een drukke week.

Daarom heb ik in dit boek ook mijn **Busy Woman Kitchen-schema** vanaf p. 49 toegevoegd. Dat zijn eenvoudige weekplanningen waarbij ontbijt, lunch en avondeten al op elkaar afgestemd zijn. Niet als een streng plan dat je moet volgen, maar als een praktische leidraad wanneer je snel wil beslissen wat je gaat eten.

Zo hoef je niet elke dag opnieuw na te denken. Je kijkt gewoon even naar het schema, past het aan aan je week en klaar. Gezond eten hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het moet gewoon werken in een druk leven.

Laat je niet misleiden door marketing

Overall in de supermarkt zie je verpakkingen schreeuwen: Natuurlijk! Gluten-vrij! Low-fat! Light! Verleidelijk, want we willen allemaal beter eten. Maar de waarheid is dat veel van die zogenaamd 'gezonde' producten gewoon verkapte junkfood zijn. Want laten we eerlijk zijn: als iets er te goed uitziet om waar te zijn, dan is dat vaak ook zo.

De grootste valkuilen van 'gezond' eten

1. Gearomatiseerde yoghurt

Veel merken beloven: Boordevol eiwitten en probiotica! Maar in werkelijkheid bevatten ze vaak meer suiker dan ijs. Een bakje yoghurt kan makkelijk meer dan 20 gram toegevoegde suiker bevatten.

Tip: Kies Griekse yoghurt of skyr en voeg zelf fruit toe. Simpel, lekker en zonder verborgen suiker.

2. Granola en 'gezonde' ontbijtgranen

Veel granola's zijn suiker- en oliebommen en zelfs ontbijtgranen bevatten vaak meer suiker dan een donut.

Tip: Kijk naar de ingrediëntenlijst. Als suiker in de top 3 staat, laat het dan liggen. Eet liever haverhout of je eigen crunch van noten en zaden.

3. Veggies-chips en 'gebakken snacks'

Veel van die snacks zijn gewoon aardappelchips met wat groentepoeder. Ze bevatten nauwelijks energie en evenveel calorieën als gewone chips.

Tip: Wil je groenten? Eet groenten. Klaar.

4. Smoothies en sapkuurtjes

Een kant-en-klare smoothie kan 40-60 g suiker bevatten en mist de vezels die de opname vertragen. Zonder vezels zijn ze voor je lichaam net als snoep.

5. Eiwitrepen

Vaak zijn dit niet meer dan candybars met wat toegevoegd eiwitpoeder. Ze zitten boordevol suiker en kunstmatige zoetstoffen.

Tip: Als je de helft van de ingrediënten niet kan uitspreken, kan je lichaam ze waarschijnlijk ook niet goed verwerken.

6. 'Light' of vetvrije producten

Vet eruit = extra suiker en kunstmatige ingrediënten erin. Je lichaam heeft gezonde vetten nodig voor hormonen en opname van voedingsstoffen.

7. Glutenvrije bewerkte voeding

Tenzij je coeliakie hebt, biedt dit geen voordeel. Glutenvrije koekjes zijn nog steeds koekjes, vaak met meer suiker en geraffineerd zetmeel.

Hoe je marketingtrucs leert ontmaskeren

In de supermarkt koop je niet alleen voeding. Je koopt ook verhalen. Beweringen als 'low-fat', 'rijk aan vitaminen', 'glutenvrij' of 'high proteïne' staan levensgroot op de voorkant van een verpakking. Ze zijn bedoeld om je aandacht te trekken en je gerust te stellen. Maar de voorkant van een product is marketing. De achterkant is informatie.

Wil je weten wat je echt koopt, dan kijk je naar twee dingen: de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel. Hoe korter en herkenbaarder de ingrediëntenlijst, hoe minder bewerkt het product meestal is. En in de voedingswaardetabel zie je zwart op wit staan hoeveel suiker, vet, vezels en eiwitten het product werkelijk bevat.

Sommige termen klinken gezond, maar betekenen weinig. 'Natuurlijk' is geen beschermde voedingsclaim. Het zegt niets over voedingswaarde of kwaliteit. Arseen is ook natuurlijk. Gifplanten zijn dat ook. 'Natuurlijk' is geen synoniem voor 'voedzaam'. Ook labels zoals 'biologisch', 'organisch' of 'rijk aan vezels' kunnen misleidend zijn wanneer je ze geïsoleerd bekijkt. Een product kan biologisch zijn en toch veel suiker bevatten. Het kan vezels bevatten en tegelijk rijk zijn aan geraffineerde koolhydraten of ongezonde vetten. Eén positieve eigenschap maakt een product niet automatisch evenwichtig.

Daarnaast speelt portiegrootte een belangrijke rol in hoe we producten beoordelen. Een zak chips met 150 kcal lijkt op het eerste gezicht een lichte snack. Maar vaak slaat dat cijfer op een derde van de verpakking. Wie de volledige zak eet, zit plots aan 450 kcal. De informatie klopt, maar de presentatie stuurt je perceptie.

Marketing is niet per definitie misleiding, maar vaak simpelweg een manier om producten aantrekkelijk te maken. Maar wanneer je begrijpt hoe verpakkingstaal werkt, kan je bewustere keuzes maken. Want gezonde voeding begint niet bij slogans, maar bij lezen, begrijpen en relativieren.

De echte test

Wanneer ik in de supermarkt twijfel, stel ik mezelf een eenvoudige vraag: Zou ik dit thuis kunnen maken met ingrediënten die ik herken?

Als het antwoord nee is, dan weet ik meestal genoeg. Hoe meer een product afwijkt van iets wat je zelf in je keuken zou samenstellen, hoe groter de kans dat het sterk bewerkt is.

Een tweede signaal is de ingrediëntenlijst. Wanneer die leest als een chemisch experiment, mag je ervan uitgaan dat je lichaam daar ook werk van zal maken. Dat betekent niet dat elk additief gevaarlijk is, maar wel dat eenvoud meestal een betere leidraad is dan complexiteit.

Volwaardige, herkenbare producten hebben zelden grote claims nodig. Een appel hoeft niet te vermelden dat hij vetvrij is. Zalm hoeft niet te roepen dat hij rijk aan eiwitten is. Echte voeding verkoopt zichzelf.



**DE BASIS VAN
DE BUSY WOMAN
KEUKEN**

2.

GEWICHTSVERLIES VERSUS VETVERLIES

Ik wil je graag een verhaal vertellen over twee mensen die allebei zeven kilo zijn kwijtgeraakt.

Persoon A deed het in zes weken: crashdieet, 1000 calorieën per dag, uren cardio. De weegschaal ging razendsnel omlaag. Klinkt verleidelijk, toch? Dat snelle resultaat voelde als een overwinning. Maar een jaar later weegt persoon A elf kilo meer. Haar lichaam voelt minder sterk, haar stofwisseling is trager, ze is altijd moe en heeft altijd honger. Alles wat ze was afgevallen, was er dubbel en dik weer bijgekomen, voornamelijk als vet. Het voelde alsof haar lichaam haar bedrogen had. Herkenbaar? Heb jij ooit zo'n crashdieet geprobeerd? Hoe voelde dat?

Persoon B koos voor een andere weg. In vijf maanden tijd verloor ook zij zeven kilo. Met een licht calorietekort per dag, genoeg eiwitten en drie keer per week krachttraining. De weegschaal ging langzaam, maar gestaag omlaag. Een jaar later is persoon B nog steeds fit, strak en sterk.

Dezelfde kilo's op de weegschaal, maar met een compleet verschillend resultaat. **Tip: Eet normaal en voel je vol energie, niet meer opgebrand. Langzaam en steady voelt misschien saai, maar dit is hoe je lichaam echt verandert zonder terugval.**

Weet je wat mij echt verbaast? De hele dieetindustrie wil je doen geloven dat het getal op de weegschaal bepaalt of je geslaagd bent of niet. Lager = succes, hoger = falen.

Maar dat is pure onzin. De weegschaal zegt alleen dat je lichter weegt, niet wat je kwijt bent. Vet? Spieren? Water? Het toestel maakt geen onderscheid.

Persoon A verloor wat vet, maar vooral ook veel spieren en water. Nu is haar lichaam zwakker en haar metabolisme trager. Alles komt terug en meestal als vet.

Persoon B verloor voornamelijk vet, hield spieren vast of bouwde zelfs spieren op. Nu is ze slanker en sterker, haar stofwisseling is top en haar gewicht blijft weg.

Zie je het verschil? Het gaat niet om het getal, maar om wat je lichaam echt doet. Gewichtsverlies is simpel. Je weegt minder. Maar dat kan van alles zijn: vet, spieren, water... en als je het extreem aanpakt, bijvoorbeeld met crashdiëten, kan je lichaam zelfs andere weefsels beginnen afbreken om energie te besparen. Dat wil je dus absoluut vermijden. Daarom vind ik het geen goed idee om je blind te staren op de weegschaal. Vetverlies is iets helemaal anders. Dat is veel gericht. Je verliest vet, terwijl je je spieren behoudt of zelfs opbouwt. Het resultaat? Je bent slanker, strakker en sterker.

Nemen we het voorbeeld van twee mensen die beiden 68 kilo wegen:

30% vet → minder strak, minder fit

20% vet → strak, fit en energiek

Ze hebben hetzelfde gewicht, maar een totaal andere look, een andere energie en andere maten. En dat is ook wat ik dikwijls te horen krijg als ik zeg dat ik 68 kg weeg: onmogelijk. Maar onthoud dat je gewicht niet alles zegt over hoe je eruitziet.

WAAROM DE WEEGSCHAAL JE KAN MISLEIDEN (STA ER DUS NIET ELKE DAG OP!)

Watergewicht en glycogeen

Je lichaam slaat koolhydraten op als glycogeen in je spieren en lever. Glycogeen bindt water, dus als je minder koolhydraten eet of veel zweet, verlies je glycogeen en water tegelijk. Je ziet dit meteen op de weegschaal: ineens weeg je 2-3 kilo lichter. Maar dit is geen vetverlies. Zodra je weer normaal eet, komt dit gewicht terug.

Mini-tip: Wees niet bang voor een paar kilo's die komen en gaan, het is normaal dat je gewicht af en toe fluctueert. Probeer je te focussen op je energie

Metabolisme vertraagt bij crashdiëten

Eet je extreem weinig en verlies je spiermassa, dan vertraagt je stofwisseling. Spieren verbranden calorieën in rust; minder spieren = minder verbranding. Daarom komen mensen na een crashdieet vaak alles weer aan en soms nog meer. Het voelt alsof je lichaam je bestraft, terwijl het eigenlijk probeert zichzelf te beschermen.

Spieren wegen meer dan vet

Spieren zijn compacter dan vet. Je wordt strakker, je taille ziet er smaller uit, je kleding past beter, maar de weegschaal beweegt nauwelijks. Frustrerend! Maar dat betekent juist dat je lichaam verandert op een goede manier. Progressie zit in je maten, kracht en energie, niet in kilo's.

Kleine anekdote: Ik heb klanten gehad die dachten dat ze niet afvielen, terwijl hun taille toch al 5 cm geslonken was en ze strakkere kleding konden dragen. Daar gaat het om!

Hoe je echt vet verliest

Een matig calorietekort van ongeveer 300–500 kcal onder je onderhoud kan helpen om vet te verliezen, maar ga niet te extreem. Je lichaam heeft voldoende brandstof nodig om je spieren te behouden.

Eet daarom voldoende eiwitten en vezels. Zo blijf je langer verzadigd en bescherm je je spiermassa. Combineer dit met 3 à 4 keer per week krachttraining. Dat helpt om spieren te behouden of op te bouwen en houdt je stofwisseling actief.

Ook slaap en stress spelen een grote rol. Wanneer je slecht slaapt of veel stress hebt, breekt je lichaam sneller spieren af en houdt het makkelijker vet vast.

Oefen dus geduld. 0,5 tot 1% van je lichaamsgewicht per week verliezen is misschien niet spectaculair, maar wel duurzaam.

Kun jij een paar weken geduld oefenen om blijvende resultaten te zien? Kleine stappen maken op lange termijn een groot verschil.

NAAST DE EIWITTEN KOMEN DE VEZELS

Wanneer dacht je voor het laatst aan vezels? Waarschijnlijk nooit. Tenzij je last hebt van constipatie, zijn vezels niet sexy. Geen Instagram-posts, geen virale influencers, geen nieuwe 'high-fiber diet'-trend. En toch zijn vezels een van de belangrijkste voedingsstoffen voor je lichaam. Ze beïnvloeden alles: je gewicht, je bloedsuiker, hormonen, energie, humeur, immuunsysteem... en ja, ook je spijsvertering.

Wat mij echt frustrereert, is dat de supplementenindustrie je wil doen geloven dat je dure probiotica, detoxpoeders of ingewikkelde darmprotocollen nodig hebt om gezond te worden. En dat terwijl 95% van de mensen gewoon veel te weinig vezels binnenkrijgt. Je probeert je darmen te helpen met een supplement van 60 euro, maar je eet dagelijks maar 10-15 gram vezels terwijl je lichaam er eigenlijk 30-40 gram per dag van nodig heeft. Alsof je een auto zonder benzine probeert te repareren door alleen de olie te verversen. Je pakt gewoon het verkeerde probleem aan.

Busy Woman-tip 1: Vezels houden je bloedsuiker stabiel (beter dan veel medicatie)

Eet je koolhydraten zonder vezels, zoals witbrood, witte rijst of sap, dan schiet je bloedsuiker de lucht in. Je lichaam reageert met een enorme insulinepiek, gevolgd door een crash. Het resultaat? Honger, je hebt nog meer zin in suiker en snacks.

Eet je diezelfde koolhydraten, maar dan met vezels, zoals volkorenbrood, zilvervliesrijst, groenten of fruit, dan verloopt alles veel rustiger: de suikers komen langzaam in je bloed, je insuline reageert gematigder, je bloedsuiker blijft stabiel, je voelt je verzadigd en energiek, zonder cravings.

Busy Woman-tip 2: Vezels voeden je darmbacteriën (je tweede brein)

Je darmen zitten vol bacteriën die letterlijk je gezondheid beïnvloeden. Ze maken vitamines, helpen je immuunsysteem, beïnvloeden je humeur en bepalen zelfs of je vet opslaat of verbrandt. Maar om goed te functioneren hebben ze vezels nodig. Zonder vezels verhongeren de goede bacteriën, nemen de slechte het over, raakt je darmwand kwetsbaar en stijgen ontstekingen.

Een van de krachtigste stoffen die je bacteriën maken, is butyraat. Dit stofje voedt de darmwand, remt ontstekingen en versterkt je weerstand. Sterker nog, de ontstekingsremmende kracht van butyraat is groter dan die van veel dure supplementen.

Het mooie is dat je je bacteriën kunt helpen door vezelrijke voeding te eten. Prei, ui, asperges, groene banaan, havermout, peulvruchten en zelfs afgekoelde gekookte aardappelen of rijst zijn top voor butyraat. Ze geven je bacteriën precies wat ze nodig hebben om gezond te blijven.

Heb je prikkelbare darmen? Dan kunnen te veel vezel ineens gas of krampen geven. Kies dan voor oplosbare vezels zoals havermout, wortel, courgette of banaan, bouw de vezels langzaam op en gebruik prebiotica in kleine hoeveelheden. Zo voed je je bacteriën en stimuleer je de productie van butyraat, zonder je darmen te overprikkelken.

Voorbeeld: ga voor een smoothie met havermout, een halve groene banaan en wat lijnzaad of een lunch met gekookte en afgekoelde aardappel, wortel en kip. Kleine aanpassingen zoals deze maken een wereld van verschil voor je darmen en je energie.

Busy Woman-tip 3: Vezels verzadigen je (zonder wilskracht)

Vezels zijn kleine, caloriearme krachtpatsers. Ze vullen je maag, vertragen de spijsvertering en zorgen ervoor dat je langer vol zit, zonder dat je het gevoel hebt dat je op dieet bent.

Ze doen dit op verschillende manieren:

- **Fysieke volheid:** vezels absorberen water en zetten uit, waardoor je maag vol aanvoelt.
- **Vertraagde maaglediging:** de voeding blijft langer in de maag, zodat je langer een verzadigd gevoel houdt.
- **Hormonale signalen:** vezels stimuleren de aanmaak van hormonen zoals GLP-1 en PYY, die je hersenen laten weten dat je genoeg gegeten hebt.

Je hersenen krijgen signalen van je darmen over honger en volheid. Twee belangrijke hormonen die dit regelen zijn GLP-1 en PYY.

- GLP-1 (Glucagon-Like Peptide 1) wordt gemaakt in je dunne darm als je iets eet, vooral vezels en gezonde koolhydraten. Het vertelt je hersenen dat je genoeg hebt gegeten. Resultaat: je voelt je verzadigd. Het helpt ook je bloedsuiker stabiel te houden door de insulineafgifte te verbeteren. Extra voordeel: GLP-1 vertraagt de maaglediging, waardoor je langer een vol gevoel hebt.
- PYY (Peptide YY) wordt geproduceerd in je dikke darm, vooral als je vezels eet die je bacteriën kunnen fermenteren. Het remt je eetlust: hoe

meer PYY, hoe minder snel je honger terugkomt. En het werkt samen met GLP-1 om je een langdurig verzadigd gevoel te geven.

Voorbeelden van maaltijden die GLP-1 en PYY stimuleren, maar waarmee je ook nog geniet van je eten!

Ontbijt

Havermout met chiazaad, blauwe bessen en amandelen
→ oplosbare vezels + gezonde vetten → darmbacteriën maken butyraat → **GLP-1 en PYY stijgen** → verzadigd gevoel gedurende ongeveer 4 uur.

Lunch

Gekookte en afgekoelde volkoren pasta of afgekoelde aardappel met linzen en geroosterde groenten
→ resistent zetmeel en prebiotica → **GLP-1 en PYY nemen toe** → minder honger in de namiddag.

Tussendoortje

Appel met een handje walnoten of amandelen
→ vezels + vetten → tragere opname → **GLP-1-signaal naar de hersenen** → honger wordt uitgesteld.

Snack bij PDS (prikkelbaredarmsyndroom)

Lichtgroene banaan of havermoutkoekje zonder suiker
→ zachte vezels, beter te verdragen → bacteriën fermenteren → **GLP-1 en PYY stijgen** → verzadiging zonder krampen.

Waarom dit werkt

Maaltijden met **vezels, eiwitten en gezonde vetten** stimuleren de verzadigingshormonen GLP-1 en PYY het sterkst. Daardoor eet je automatisch rustiger, voel je je sneller verzadigd en heb je minder nood aan tussendoortjes.

Wat kan nog helpen om je natuurlijke GLP-1 te stimuleren? Zeven à acht uur consistente slaap, een tiental minuten wandelen na de maaltijd, rustig en ontspannen eten en zoveel mogelijk bewerkte voeding vermijden.

Onderzoek laat zien dat 10 gram extra vezels per dag gemiddeld 2 kilo gewichtsverlies oplevert in 3 maanden, zonder dat je verder iets aan je eetpatroon hoeft te veranderen.

Voorbeelden van verschil in ontbijt:

- *Laag-vezelontbijt:*
2 sneetjes witbrood met jam + sinaasappelsap → honger na 90 minuten, ideaal voor een snelle energieboost bij het sporten. Perfect voor een actieve ochtend.
- *Hoog-vezelontbijt:*
Havermout met bessen, chia en amandelen → pas honger na meer dan 4 uur, je voelt je verzadigd en energiek.

Het mooie is dat beide ontbijtjes ongeveer evenveel calorieën bevatten, maar dat het gevoel compleet anders is.

Honger is geen zwakte

We leven in een tijd waarin alles rond voeding wordt herleid tot discipline. Eet minder. Beweeg meer. Heb gewoon meer wilskracht. Maar zo werkt ons lichaam niet.

Onze honger wordt gestuurd door een complex systeem van hormonen. Een daarvan is **GLP-1**, het hormoon waarover ik eerder sprak.

De Britse arts **Joshua Wolrich** spreekt hier vaak over. Hij benadrukt dat gewicht en eetgedrag geen simpele rekensom zijn. Honger is niet alleen een mentale keuze, maar ook gewoon biologie. Toch wordt er vandaag een enorme markt gebouwd rond het idee dat je lichaam 'gefikt' moet worden. We worden om de oren geslagen met supplementen: vetverbranders, detoxpoeders, appetite suppressants, collageendrankjes, darmkuren, wondercapsules voor je metabolisme. De belofte is bijna altijd dezelfde: sneller afvallen, minder honger, meer controle. Maar in werkelijkheid werken de basismechanismen van je lichaam vaak al prima. Wat meestal ontbreekt, zijn **echte voeding, vezels, eiwitten, slaap en rust**.

Veel van de hormonen waar supplementen op mikken, zoals GLP-1, worden namelijk gewoon door je eigen lichaam aangemaakt wanneer je voeding eet die je darmen ondersteunt. Vezelrijke maaltijden, eiwitten en gezonde vetten stimuleren van nature die verzadigingssignalen. Dat betekent niet dat wetenschap of medische behandelingen geen plaats hebben, maar herinnert ons er

gewoon aan dat gezondheid zelden in een potje zit. Je lichaam is geen machine die constant gerepareerd moet worden. Vaak heeft het gewoon de juiste bouwstenen en wat tijd nodig om weer in balans te komen.

Hoeveel vezels heb je per dag nodig?

Geslacht	Richtlijn (g/dag)	Optimale doel (g/dag)
Vrouwen	25-30	30-40
Mannen	30-38	35-40

De realiteit: de gemiddelde persoon haalt slechts 10-15 gram per dag.

Busy Woman-tip 4: Gefermenteerde voeding versterkt je darmecosysteem

Vezels voeden je darmbacteriën. Gefermenteerde voeding voegt nieuwe, goede bacteriën toe.

Zie je darmen als een tuin: vezels zijn de meststof, gefermenteerde voeding brengt nieuwe, sterke planten binnen. Samen zorgen ze voor een gezond en veerkrachtig ecosysteem.

Tijdens fermentatie zetten bacteriën suikers om in zuren en bioactieve stoffen. Zo ontstaan levende micro-organismen die je darmflora kunnen verrijken. En dat is belangrijk, want een diverse darmflora versterkt je immuunsysteem, helpt ontstekingen te verlagen, verbetert je vertering, ondersteunt je hormoonbalans en beïnvloedt zelfs je stemming. Onderzoek toont aan dat mensen die dagelijks gefermenteerde voeding eten, een grotere microbiële diversiteit hebben en lagere ontstekingsmarkers in hun bloed. Met andere woorden: hun darmen worden robuuster en beter bestand tegen stress, ziekte en hormonale schommelingen.

Gefermenteerde voeding vind je onder andere in natuurlijke yoghurt met levende culturen, kefir, skyr met actieve culturen, rauwe zuurkool, kimchi, miso, tempé en kombucha. Let wel: verhitten doodt de bacteriën. Kies dus bij voorkeur voor rauwe of niet-gepasteuriseerde varianten. Je hoeft geen grote hoeveelheden te eten. Eén kleine portie per dag is al voldoende. Een eetlepel

rauwe zuurkool bij je lunch, kefir bij het ontbijt of een lepel kimchi bij je avondeten volstaat. Meer is niet beter. Rustig opbouwen is cruciaal, zeker als je darmen gevoelig zijn.

De echte kracht zit in de combinatie. Gefermenteerde voeding brengt bacteriën binnen, vezels voeden ze en beweging stimuleert hun activiteit. Samen creëren ze een ecosysteem dat meer butyraat produceert, je darmwand beschermt en je verzadigingshormonen ondersteunt.

Dit is geen *quick fix*, maar biologie in actie. Je darmen werken niet zwart-wit, ze zoeken voortdurend balans. Door ze op een consistente manier te voeden en te ondersteunen, bouw je stap voor stap aan een lichaam dat niet alleen slanker oogt, maar ook krachtiger en veerkrachtiger functioneert.

